









LES LACS DU MONTE RENOSU

Authentique et sauvage : une itinérance pédestre de toute beauté le long des sentiers de forêt, des chemins de transhumance et des lits de torrents.

Hors des sentiers battus, découverte d'une variété de paysages superbes, de forêts, lacs et rivières aux vasques transparentes. Passage par cette étonnante vallée glaciaire aux mille trous d'eau bordés de pelouses.

ITINERAIRE


-  **Dimanche :** Rendez vous à l'Aéroport d'Ajaccio à 9h30 puis départ pour Bocognano. Accueil, nuit et repas en camp fixe sous tente (marabout). Distribution de l'équipement.
-  **Lundi :** Découverte d'un vallon sauvage, cascades et vasques limpides, randonnée baignade. Nuit et repas à Bocognano en camp fixe sous toile (marabout). Préparation des sacs pour le raid.
-  **Mardi :** Montée aux bergeries de Verdaneze en passant par les bergeries du Muru Cinto et de Porcilelli. Ce parcours nous fait découvrir les différents étages de la végétation Corse. Nuit en bivouac.
Dénivelée : + 1100 m.
-  **Mercredi :** Descente jusqu'au village de Bastelica par les cascades d'Ortola et les anciens chemins de transhumances, puis remonté vers les bergeries de Mezzaniva. Nuit en bivouac.
Dénivelée : - 650 m / + 500 m.
-  **Jeudi :** Poursuite de la transhumance pour déboucher sur la vallée glaciaire des Pozzi et sa magnifique tourbière. Ce pâturage parsemé d'étonnants trous d'eau nous fera passer par le lac de Vitalaca. Nuit en bivouac.
Dénivelée : - 200 m / + 650 m.
-  **Vendredi :** Journée sur le mythique GR 20, si possible en passant par le lac de Rina. Ambiance sauvage sur un ancien sentier de ronde forestier. Nuit sous tente aux bergeries de Capanelle. Repas au gîte.
Dénivelée : - 750 m / + 650 m.
-  **Samedi :** Retour vers Vizzavona : soit par la traversée des Pinzi Corbini, dans un superbe paysage minéral, soit par le GR le long de bergeries et de ruisseaux. **Dénivelée :** + 400 m / - 1000 m.
Transfert à Bocognano par le petit train. Nuit au camp fixe de Bocognano.
-  **Dimanche :** Transfert pour l'aéroport d'Ajaccio pour 9h30

Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en des conditions climatiques.




Route de Sartène – Corri Bianchi – 20117 ECCICA SUARELLA

www.corse-aventure.com

 info@corse-aventure.com

 (33) 04 95 25 91 19

 (33) 04 95 25 90 79



Il est à noter que nous mettons à votre disposition une navette qui vous assure la liaison de l'aéroport jusqu'à notre site à 9H30.

Il vous suffit de nous contacter quelques jours avant le début de votre séjour pour réserver votre place. Le dimanche suivant nous vous ramenons à 9H30 à l'aéroport.

INFOS PRATIQUES

- **Début et fin de séjour** : Accueil à 9h30 le dimanche à l'aéroport d'Ajaccio et retour pour 9h30 le dimanche suivant.
- **Hébergement** : camps fixes, nuits sous tentes ou à la belle étoile, dans les zones prévues à cet effet. Le sac de couchage peut être fourni. Dans ce cas, il faut prévoir un drap de sac ("sac à viande").
- **Restauration** : Tout est compris
- **Niveau / terrain** : L'intensité du programme est un peu plus soutenue et une bonne forme physique est nécessaire. Sentiers dans la forêt, chemins de transhumance, lits de torrents. 4 à 6 h de marche effective par jour. Bons sentiers. 1100 m maximum de dénivellation positive.
- **Portage** : 5 à 8 kg. Portage des affaires personnelles pour 2 à 3 journées ainsi que 2 repas.

Vêtements et équipement personnel à amener

Dans tous les cas, des affaires peuvent être laissées au point de départ et récupérées le dernier jour. Prévoir un sac à cet effet.

Chapeau d'été ou casquette ou foulard, bonnet, lunettes de soleil, tee-shirt(s), sweat-shirt, veste en fourrure polaire ou gros pull, veste imperméable et cape de pluie, short, maillot de bain, pantalon en toile, chaussettes mi-hautes type bouclette, basket ou tennis pour le soir, gourde ou bouteille plastique, assiette plastique, couteau, bol en plastique et couverts, petite lampe frontale, un drap de sac de couchage, un grand sac plastique, une trousse de toilette, un savon de Marseille, papier toilette, argent de poche (pas de distributeur sur le parcours).

Un sac de couchage pour le premier et le dernier jour sur le camp de base.

- **Trousse de secours et pharmacie** : l'accompagnateur dispose d'une trousse de premiers secours. Nous vous invitons à prévoir votre pharmacie personnelle :
 - Médicaments personnels si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies, etc.).
 - De quoi prévenir et soigner des ampoules.
 - De quoi soulager les problèmes de chevilles et de genoux : bandes de types "Elasto".
 - De quoi nettoyer de petites plaies : compresses imbibées.
 - Protections solaires pour la peau et les lèvres.
 - De quoi soulager les problèmes intestinaux suite à des changements de régimes alimentaires.
 - De quoi soulager les maux de tête et les courbatures.
 - De quoi soulager les piqûres d'insectes.

Dates et Tarifs :

20/06/10	11/07/10	18/07/10	25/07/10	01/08/10	08/08/10	15/08/10	22/08/10	29/08/10	05/09/10
450 €	450 €	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	450 €	450 €




Route de Sartène – Corri Bianchi – 20117 ECCICA SUARELLA

www.corse-aventure.com

info@corse-aventure.com

 (33) 04 95 25 91 19

 (33) 04 95 25 90 79

